



DELTAKERINFORMASJON

Oppdatert 14.02.24 (kan bli ytterligere oppdatert)

NETTSIDE: www.nminne2024.no

FACEBOOKSIDE: NM friidrett innendørs 2024

TIDSSKJEMA:

Detaljert tidsskjema er lagt ut – se hjemmesiden. I tidsskjemaet framgår starttidspunkt for øvelser og oppmøtetid i Call Room, innmarsj og tidspunkt for premieutdeling.

PÅMELDING OG ETTERANMELDING:

Startkontingenten i innendørsmesterskapet er kr. 275,- for enkeltøvelser og kr. 750 for stafettlag. Faktura sendes deltakende klubber etter arrangementet. Dersom det er kapasitet, kan teknisk arrangør godta etteranmeldelser mot en startkontingent som er kr. 2500,- for første øvelse. For ytterligere øvelser gjelder normal startkontingent. Slik forhøyet startkontingent påløper ved alle etteranmeldinger, unntatt hvis utøver først *etter* påmeldingsfristen tar kravet på 200 m og/eller 400 m (øvelsene med kvalifiseringskrav).

Dersom en utøver/lag ikke stiller opp i den øvelsen utøveren/laget er påmeldt i, ilegges utøveren/laget en ekstrakontingent på kr. 200,- i innendørsmesterskapet.

Vi gjør oppmerksom på at deltakelse i **NM er for utøvere fra 16 år og eldre** (født 2008 eller tidligere), jamfør NM-reglementet.

LISENS:

Kun utøvere som har betalt lisens for 2024 innen påmeldingsfristen er startberettiget til NM.

TRENERAKKREDITERING:

Hvert lag har rett til adgangskort til en trener og en leder. Er det påmeldt utøvere av begge kjønn, har laget rett til ytterligere adgangskort til en trener **eller** en leder. Dette skal dekke de første fem utøverne. For hver nye påbegynte fem påmeldte utøvere, har laget rett til ytterligere adgangskort til en trener eller en leder.

Klubbene sender inn felles navneliste senest 10. februar på [dette skjemaet](#).

SEKRETARIAT OG STEVNEKONTOR:

Stevnekontoret er i korridoren i andre etasje i Steinkjerhallen, før inngangen til friidrettshallen.

Åpningstider:

Fredag 16. februar kl. 18.00-21.00

Lørdag 17. februar kl. 08.30-20.00

Søndag 18. februar kl. 08.00-15.30

Stevnekontoret vil dele ut startnummer og adgangstegn til utøverne og akkreditering til trenere/ledere, presse og andre som er tildelt dette. Dessuten antrekk og materiell, samt matpakke/drikke og akkreditering til funksjonærer. Henvendelser som har med deltakelse å gjøre (sekretariatet), kan rettes til stevnekontoret som formidler kontakt til rette vedkommende.

STARTNUMMER:

Startnummer blir delt ut på stevnekontoret. Disse skal benyttes både på brystet og ryggen, unntatt i hoppøvelsene hvor kun ett startnummeret kan benyttes.

Det er egne startnummer for stafettene. Startnummer for stafett er merket med etappennummer. Det er ikke tillatt å brette eller skade startnummeret på noen måte.

OPPROP:

Elektronisk avkryssing senest 3 timer før øvelsesstart. Manglende avkryssing vil føre til at utøveren ikke får delta i den aktuelle øvelsen.

Det vil kun være ett opprop per øvelse. Dersom det i en øvelse har vært kvalifisering/forsøk/semifinale møter utøveren direkte til Call Room for innmarsj i henhold til oppsatte møtetider.

Lagleder for påmeldt stafettlag får tilsendt skjema for elektronisk avkryssing, som lagleder fyller ut med navn og etappefordeling senest 2 timer før øvelsesstart. Lagoppstillingen kan endres fram til tidspunktet for innmarsj.

UTEBLIVELSE FRA START:

Utøveren plikter å stille hvis han/hun har krysset av for opprop innen fristen eller har gått videre fra kvalifiseringskonkurranser. Utøveren må yte sitt beste. Hvis disse punktene ikke følges, kan utøveren bli diskvalifisert fra videre deltakelse i mesterskapet. Unntak kan gis ved medisinsk erklæring fra stevnelege, eller andre grunner utenfor utøvers kontroll hvis det godkjennes av teknisk delegat (TD). Se regel TR 4.4.

KONKURRANSEDRAKT, SKO OG PIGGER:

Det tillates brukt butte pigger opp til 6 mm. I høyde kan det brukes opp til 9 mm. Butte pigger selges i Løplabbets butikk i «Idrettsgata» før inngangen til friidrettshallen. Drakt, startnummer og sko framvises i Call Room.

Sko brukt i tekniske øvelser, hekk og løpsøvelser til og med 400 meter kan ikke ha såleykkelse over 20 mm. Sko i tresteg og løp fra 800 meter kan ikke ha såleykkelse over 25 mm (etter skoreglement TR 5). I praksis vil dette si at alle med tykke såler, spesielt uten pigger, må sjekke at deres sko er godkjent i [World Athletics approved shoe list](#).

GARDEROBER:

Det er garderobes i første etasje ved håndballbanene – i korridoren inn mot friidrettshallen. Arrangøren tar ikke ansvar for det som blir oppbevart i garderobene.

Menn benytter garderobene D1, E1 og E3

Damer benytter garderobene D2, E2 og E4

OPPVARMING:

Innendørs oppvarming kan foregå i en av håndballhallene – inngang i første etasje fra korridoren mot friidrettshallen. Her er det ikke lov å bruke piggsko.

CALL ROOM/INNMARSJ:

Alle utøvere må møte i Call Room for innmarsj. Call Room er i gymnastikksalen i første etasje like inntil friidrettshallen. Gå ned trappa like ved kiosken i korridoren og inn i Call Room. Tidspunkter for henholdsvis oppmøte i Call Room og innmarsj fra Call Room kommer fram av tidsskjemaet. Utøvere som kommer for sent til oppsatte tider for oppmøte i Call Room, kan bli utelukket fra deltakelse. Utøvere som er opptatt med en annen øvelse, og derfor ikke kan delta i innmarsj, må gi beskjed til overdommer i Call Room.

Sko, startnummer og konkurransedrakt vil bli sjekket i Call Room før innmarsj.

Det er ikke tillatt å ta med utstyr eller tøy som legges igjen på banen. Utøvernes eiendeler blir ved start lagt i korer som transporteres til påkledningsområdet for den enkelte løpsøvelse.

KONTROLL AV KASTREDSKAPER:

Kun innendørskuler kan benyttes. Utøvere som ønsker å benytte egen kule, må levere denne inn til kontroll i sekretariatet **senest 1 time før konkurransestart**. Private kastredskaper som er innlevert for kontroll vil bli brakt til konkurransestedet av arrangøren. Godkjent privat kastredskap kan benyttes av alle utøvere.

ELEKTRONISK UTSTYR:

Det er ikke lov å ta med elektronisk utstyr inn på konkurranseområdet. Dette gjelder mobiltelefon, musikkavspiller, radio og videokamera. Utstyret kan legges i en pose i Call Room og bli tatt vare på der. Posene blir merket med navn.

ADGANG TIL BANEN:

Kun utøvere i aktiv konkurranse (etter innmarsj) får tilgang til å være på banen. Oppvarming skjer i tilstøtende håndballhall pluss på ledige felt på løpsbanen (avsperrede områder) fra innmarsj fram til konkurransestart. Piggsko kan kun benyttes etter innmarsj. Etter at øvelsen er ferdig, skal utøverne gå ut gjennom mixed zone ved målgang.

Kun trenere i høyde og stav har adgang til avgrensede områder på indre bane (konkurransebanen). Disse deltar i innmarsj til disse øvelsene og kvitterer på liste i Call Room.

Respekter sperringene! Det vil bli satt opp eget avgrenset trenerområde for høyde og høyde uten tilløp, inne på banen, for stav ved inngangen til andre sving. Det vil dessuten bli avsatt et felt på tribunen for tresteg, lengde og lengde uten tilløp.

LØP:

På 200 meter vil som hovedregel alle heatvinnere i forsøkene være kvalifisert til finale. Dersom det er flere enn fire forsøksheat vil imidlertid de seks beste oppnådde tidene i forsøkene være kvalifisert til finale. Utøvere som ikke er medaljeberettiget kan ikke stille til finale på 200 meter. Arrangøren forbeholder seg retten til å arrangere egen «finale» for løpere som evt. ikke får løpt finale på grunn av manglende medaljeberettighet.

Det blir ikke arrangert finaler på distanser lengre enn 200 meter, inkludert stafett. Tid er her avgjørende. Heat blir seedet, og det antatt beste heatet går til slutt.

Utdrag fra NM-reglementet vedrørende videre avansement på 60 m og 60 m hekk:

9-16 deltakere	2 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 2 tider til finale
17-24 deltakere	3 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 2 tider til finale
25-32 deltakere	4 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 4 tider til semifinale 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinale til finale
33-40 deltakere	5 forsøksheat	4 beste i hvert heat + 4 tider til semifinale 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider
41-48 deltakere	6 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 6 tider til semifinale 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider
49-56 deltakere	7 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 3 tider til semifinale 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider
57-64 deltakere	8 forsøksheat	3 beste til semifinale 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider
65-72 deltakere	9 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 6 tider til semifinale 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider

BANEFORDELING/SEEDING:

I forsøksheatene skal en så langt som mulig unngå å bruke bane 1 på 200 m.

Banefordeling i forsøk og finale på 200 meter foretas etter trekning i henhold til Regel TR 45.2

1. de to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rangerte utøvere eller lag;
2. de to neste banene innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er rangert som nummer 3 og 4;
3. ytterligere baner trekkes mellom øvrige utøvere eller lag.

Rangering og sammensetning av heat skal gjøres i henhold til regel TR 20.3

1. i den første runden fra en relevant liste over gyldige resultater som er oppnådd i perioden som er fastsatt på forhånd
2. etter den første runden, i henhold til prosedyrene i regel TR 20.3.1.a og TR 20.5 slik; raskeste heatvinner, nest raskeste heatvinner, tredje raskeste heatvinner, osv., raskeste andre plass, nest raskeste andre plass, tredje raskeste andre plass osv. komplettert med: raskeste kvalifiseringstid, nest raskeste kvalifiseringstid, tredje raskeste kvalifiseringstid osv.

Heatoppsett og banefordeling 400m

Det er besluttet i samråd med TD at seeding, banefordeling og heatoppsett for direkte finale på 400m foretas på følgende måte:

Det er direkte finaler på 400m under NM innendørs. For å legge forholdene best til rett for utøverne vil følgende legges til grunn for heatoppsett og banefordeling:

De 2 best seedede trekker om bane 5 og 6 i det siste heatet.

De som er seedet nr 3 og 4 trekker om bane 5 og 6 i det nest siste heatet.

De som er seedet nr 5 og 6 trekker om bane 3 og 4 i det siste heatet.

De som er seedet nr 7 og 8 trekker om bane 3 og 4 i det nest siste heatet.

Bane 1 og 2 benyttes ikke i de to siste heatene for MS og i siste heat for KS. Bane 2 vil kunne benyttes i foregående heat, mens bane 1 benyttes ikke i noen av heatene.

Første og andre sving går i delte baner (2 svinger). Overgang fra delte baner markeres med kjegler.

KVALIFISERINGSKRAV I LENGDE KVINNER:

Hvis det blir egen kvalifisering i lengde for kvinner, settes automatisk kvalifiseringsgrense til 5,70 m. De 12 beste i kvalifiseringa blir uansett med i finalen.

HOPPHØYDER:

Fastsatte hoppøyder av TD:

HØYDE UTEN TILLØP

KJ og KS	1,15	1,20	1,25	1,30	1,33	1,36	1,39	1,41	Opp 2cm	
MJ og MS	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,58	1,61	1,64	1,66	Opp 2 cm

HØYDE

KS	1,45	1,50	1,55	1,60	1,63	1,66	1,69	1,71	1,73	Opp 2 cm			
MS	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	1,98	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	Opp 2 cm

STAV

KS	2,80	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,75	3,80	3,85	3,90	Opp 5 cm
MS	3,85	4,05	4,25	4,40	4,55	4,65	4,75	4,85	4,95	5,00	5,05	5,10	Opp 5 cm	

TEKNISKE ØVELSER

I tekniske øvelser kan det bli avholdt kvalifiseringskonkurranse hvis deltakertallet tilsier det. Ved kvalifiseringskonkurranse skal minst 12 deltakere til finalen. Kravet for direktekvalifisering vil bli satt av TD etter at påmeldingsfristen er utløpt.

I kast og horisontale hopp får deltakerne tre forsøk. De åtte beste går deretter videre til finale med tre nye forsøk. Hopprekkefølgen blir endret etter tredje omgang, hvor utøver med best resultat så langt i konkurransen starter sist.

I tresteg for kvinner merkes en 9-metersplanke med tape i tillegg til den ordinære 11-metersplanken. Markeringen med tape tilsvarer svart planke/dødt.

Ifølge regel TR 25.17 er tida utøveren har til hvert forsøk:

Antall deltakere	Stav	Høyde	Andre øvelser
4+	1:00 min	1:00 min	1:00 min
2-3	2:00 min	1:30 min	1:00 min
1	5:00 min	3:00 min	-
Påfølgende forsøk	3:00 min	2:00 min	2:00 min

MEDIESONE (MIXED ZONE):

Vi ber alle utøvere om å benytte seg av mediesonen (mixed zone) og ut til korridor første etasje når man forlater banen. I mixed zone er klær og personlige eiendeler tilgjengelig, og media gjennomfører sine intervjuer. Vi ønsker ingen trafikk i trappa opp til/ned fra tribunen. Bare utøvere i samlet innmarsj før konkurransestart, samt trenere i stav/høyde har tilgang til indre bane (konkurransebanen).

PROTEST OG ANKE:

Se regel TR 8 i konkurransereglementet om protester og anker. Gebyret ved anke til juryen i norske mesterskap er kr. 250,- og skal betales ved protest. Pengene blir tilbakebetalt hvis protesten tas til følge. Protester/anker fremmes ved å henvende seg til overdommer i øvelsen det gjelder. Hvis det ikke kommer til enighet her, kan avgjørelsen ankes til juryen og kr. 250,- må betales som depositum. Dette fremmes (og betales på) stevnekontoret – som formidler videre til juryen. Hvis anken tas til følge, betales depositumet tilbake.

PREMIEUTDELING:

Det deles ut tre medaljer i hver øvelse når det er minst tre utøvere. Oppmøte for innmarsj til premieutdeling er ved mediesonen. Tidspunkt vil bli kunngjort i tidsskjemaet.

KIOSK/MATSALG:

Det er kiosk/salg av mat i kantina ved hovedinngangen og i «Idrettsgata», korridoren like utenfor inngangen til friidrettshallen i andre etasje.

Det er ikke tillatt med mat på banen.

KOLLEKTIVTRAFIKK:

Vi anbefaler flest mulig å benytte tog eller oppsatte busser Værnes-Steinkjer ved ankomst og retur ved avreise. Det er foreløpig noen ledige plasser på disse. Stopper ved behov i Levanger og Verdal for dem som skal bo på disse stedene. Ved internreiser på konkurransedagene anbefaler vi togavganger på disse strekningene (se informasjon under **transport**). Ved behov for intern transport fra Steinkjer sentrum til friidrettshallen på Guldbergaunet, oppfordres til å benytte taxi som holder til like ved jernbanestasjonen.

PARKERING:

Det er et stort parkeringsområde like ved hallen. Det er også parkeringsmuligheter bak hallen, like ved utendørs fotball-/friidrettsanlegg.

Fri parkering.

TV-SENDING OG STRØMMING:

NRK er på plass med kameraer for alle øvelser og har redigerte sendinger lørdag og søndag kveld kl. 18.20-19.00.

Stevnet strømmes på [Friidrettskanalen.no](https://friidrettskanalen.no)

INNGANG/BILLETTER:

Utøvere og trenere/ledere som er akkreditert, har fri adgang til friidrettshallen. Øvrige trenere, ledere og publikum kjøper inngangsbillett på stevnekontoret (kr. 100,- per dag, eller samla kr. 150,-. Barn under 15 år gratis).

RESULTATER:

Resultater legges ut fortløpende på <https://liveres.andro.no/> (se fullstendig lenke under fanen Resultater)